

## 2023年度春期(4~6月)定期教室 日程表

2023年3月改定

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細				回数	定期料金 (税込)
			4月	5月	6月	予備日		
初めてのヨガ	20	10:00~11:00	3, 10, 17, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19	6/26	12	¥7,200
肩甲骨ヨガ① (会場:軽運動室2)	22	10:00~11:00	3, 10, 17, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19	6/26	12	¥7,200
キッズスマイル (隔週、対象:年々少・年少)	10	15:30~16:15	3, 17	1, 15, 29	5, 19	6/26	7	¥3,500
わくわくエアロ	22	19:30~20:15	3, 10, 17, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19	6/26	12	¥6,000
ルンルン Step	22	20:30~21:15	3, 10, 17, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19	6/26	12	¥6,000
姿勢改善&体幹コントロール	20	10:00~11:00	4, 25	2, 9, 23, 30	6, 13	6/27	8	¥4,800
骨盤底筋トレーニングヨガ	22	14:00~15:00	4, 11, 25	2, 9, 23, 30	6, 13	6/27	9	¥5,400
ベーシックヨガ (会場:軽運動室2)	20	19:00~20:00	4, 11, 25	2, 9, 23, 30	6, 13	6/27	9	¥5,400
肩甲骨ヨガ②	22	18:30~19:30	4, 11, 25	2, 9, 23, 30	6, 13	6/27	9	¥5,400
バレトン& 骨盤底筋トレーニングヨガ	22	19:45~20:45	4, 11, 25	2, 9, 23, 30	6, 13	6/27	9	¥5,400
うたごえ教室 (会場:会議室3)	12	10:00~11:00	5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31	7, 14, 21	6/28	11	¥6,600
ボディメイキング	22	10:00~10:45	5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31	7, 14, 21	6/28	11	¥5,500
ピラティス	20	11:00~12:00	5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31	7, 14, 21	6/28	11	¥6,600
ウォーキングラボ	10	13:45~14:45	5, 12, 19	10, 17, 24, 31	7, 14, 21	6/28	10	¥6,000
サーキットエアロ	20	19:00~20:00	5, 12, 19	10, 17, 24, 31	7, 14, 21	6/28	10	¥6,000
リフレッシュヨガ	20	20:15~21:15	5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31	休 講		8	¥4,800

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細				回数	定期料金 (税込)
			4月	5月	6月	予備日		
バレトン	22	10:00~11:00	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	6/29	11	¥6,600
エンジョイエアロ	20	13:00~14:00	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	8, 15, 22	6/29	10	¥6,000
キッズチャレンジ① (対象:年少~年長)	22	16:00~16:45	6, 13	11, 18	1, 8	6/29	6	¥3,000
Body Excite	22	19:15~20:15	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	6/29	11	¥6,600
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)	22	20:30~21:15	6, 13, 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	6/29	11	¥5,500
おやすみ前のピラティス	20	20:30~21:30	6, 13, 20, 27	11, 25	1, 8, 15, 22	6/29	10	¥6,000
KaQiLa ~カキラ~	20	10:00~11:00	7, 14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23	6/30	11	¥6,600
ストレッチング	20	14:00~14:45	7, 14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23	6/30	11	¥5,500
キッズチャレンジ② (対象:年少~年長)	22	16:00~16:45	7, 14	12, 19	2, 9	6/30	6	¥3,000
ヨガ①	22	18:30~19:30	7, 14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23	6/30	11	¥6,600
ヨガ②	22	19:45~20:45	7, 14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23	6/30	11	¥6,600

少人数教室	定員	曜日	時間	4月	5月	6月	予備日	回数	定期料金 (税込)
少人数ピラティス (会場:軽運動室2)	6	木	13:00~14:00	6, 13, 20, 27	11, 25	1, 8, 15, 22	6/29	10	¥15,000

キッズラボ (会場:体育館)	定員	曜日	時間	4月	5月	6月	予備日	回数	定期料金 (税込)
第1・3水曜コース	20	水	15:30~16:30	5, 19	17	7, 21	6/28	5	¥4,400